

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА: ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

**Предохраняйте
ребенка от табачного
дыма.**



**Не курите во время
беременности.**

**Попросите своего партнера и
друзей не курить в вашем
присутствии, пока вы
беременны.**



- Вторичный табачный дым вреден для вас и для вашего ребенка.
- Ваш ребенок с большей вероятностью может родиться с пониженным весом.
- Имеется риск того, что у вашего ребенка будут и другие проблемы со здоровьем.



**Вторичный
табачный дым
особенно вреден для
новорожденного.**

- Из-за дыма у ребенка может быть затруднено дыхание.
- У новорожденных очень маленькие легкие и дыхательные пути. Дыхательные пути могут еще больше сужаться, если ребенок вдыхает воздух, содержащий табачный дым.
- У ребенка больше вероятности умереть от Синдрома внезапной смерти младенца (Sudden Infant Death Syndrome или смерть в колыбели), если мать курила во время беременности или если в доме есть курильщики.

**Никогда не курите в
присутствии новорожденных
и старших детей.**



- Попросите всех не курить в вашем доме, включая няню, людей, осуществляющих уход за ребенком, друзей и членов семьи.
- Попросите курильщиков выходить из дома, когда они курят.
- Не курите в своей машине и не разрешайте курить другим.
- Убедитесь, что в детском саду, в школе и в других местах, которые посещает ваш ребенок, никто не курит.
- Помогайте тем, кто пытается бросить курить.

**FIRST 5
CALIFORNIA**

Здоровье ребенка: полезные советы

**Ради здоровья ребенка
не курите,
не пейте
алкогольных напитков
и не употребляйте
наркотиков**
**Полезные советы о том,
как заботиться о себе
и своем ребенке**

**Не пейте
алкогольных
напитков и не
употребляйте
наркотиков во время
беременности.**



- Все, что вы пьете, курите, принимаете может повредить здоровью вашего ребенка.
- Потребление алкогольных напитков может привести к тому, что ребенок родится с маленькой головой, пороком сердца и другими нарушениями здоровья.
- Употребление наркотиков может привести к нарушению функции мозга или врожденным порокам у ребенка.
- Если вам нужна помощь, чтобы бросить курить, пить или употреблять наркотики, обратитесь к своему врачу или в свою клинику. Ваш врач или ваша клиника вам помогут.

**Прежде чем принимать
любые лекарства во время
беременности, поговорите со
своим врачом или клиникой.**



- Даже некоторые виды лекарств могут повредить здоровью вашего ребенка.
- Сообщите вашему врачу или медицинскому работнику обо всех лекарствах, которые вы принимаете. Спросите совета врача, прежде чем принимать любые лекарства, даже аспирин.

Позвоните по «горячей линии» «Курильщики Калифорнии»: (800) 662-8887 или (800) NO-BUTTS или по «горячей линии» помощи при злоупотреблении алкогольными напитками или наркотиками (800) 252-6465, если вам самим или близким вам людям нужна помощь, чтобы бросить курить, пить или употреблять наркотики.